

6月 ほけんだより



合志中学校
保健室
R2.6.2発行

6月に入り学校が再開します。約3ヶ月ぶりの授業に疲れが溜まっていく人もいるかと思いますが、先週より分散登校が始まり、臨時休業中の静かな校舎から一変して、チャイムが鳴り、授業や担任の先生、生徒の声が聞こえる日常に「いよいよ本格的に学校が始まった！」と身の引き締まる思いです。

これから、気温が高くなっていきます。日中は気温 30℃を超える真夏日のような日が出るのも間近に迫っています。梅雨に入り、湿度も高くなってきて、ますます体調管理が難しい季節になりますので、「早寝、早起き、朝ごはん」で乗り切りましょう。

★新型コロナウイルス感染症予防について★

学校再開に伴って、本校でも感染予防を行っていきます。その一つとして、全員マスク着用です。文科省より着用するマスクの種類や色の指定はないと通知がおりています。不織布マスク、布マスク、手作りマスクなど何でも構いません。必ず着用しましょう。

校内に手洗いや咳エチケットの掲示物や足型が設置されました。トイレや水道付近では特に密になりやすいので足型を見ながら、一定の距離を保ちましょう。

合志中全体で感染予防意識を高めていきましょう。



6月4日(木)～6/10(水) は歯と口の健康週間

この週間は歯の健康について考えてみましょう。今年度は歯科検診が延期されています。歯科検診をきっかけに歯医者に行く人もいると思いますが、歯科検診が延期されていても、歯と口の健康管理をしていきましょう。

さて、6月より給食が始まります。昼食後は歯を磨いていましたか？新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、歯みがきを行うことが望ましいか、学校歯科医に相談したところ、インフルエンザ予防に歯みがきが効果的であり、同様の感染経路（飛沫感染）をもつ新型コロナウイルスでも有効な可能性がある（※）ため、歯みがきを行うことを前向きに捉えていました。

※歯みがきが新型コロナウイルス感染症予防に効果的という因果関係は証明されていません

但し、校内では水道数も限られており歯を磨く時間帯に密になることが懸念されます。皆さん、歯を磨くときは、距離を保つよう周囲へ配慮しましょう。



毎日の健康観察表がリニューアル！！

新型コロナウイルス感染症予防の一環として、健康観察表を記入していたかと思えます。これまで月ごとに1枚になっていたものが、6月より1週間ごとに1枚に変わります。

今回より、朝食や睡眠についての項目が追加されました。これを記録しながら生活リズムを見直しましょう。

健康観察表 ※自分の健康を守るために、毎朝、必ずチェックしましょう！

年 組 番 名前 ()

			体温	せき	のどの痛み	息苦しさ	体のだるさ	朝食	睡眠 (寝た時間帯と起きた時間帯に○しよう)	サイン
記入例			36.5℃	でる・ ない	あり・ なし	あり・ なし	あり・ なし	食べた ・食べてない	前-21- 22 -23-24-1-2-3-4-5- 6 -7-8-9-後	
6月	1日	月	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	2日	火	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	3日	水	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	4日	木	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	5日	金	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	6日	土	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		
	7日	日	でる・でない	あり・なし	あり・なし	あり・なし	食べた・食べてない	前-21-22-23-24-1-2-3-4-5-6-7-8-9-後		

● 次のいずれかの症状がある方は、菊池保健所（帰国者・接触者相談センター）にご相談ください。
 ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
 ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

菊池保健所 電話番号：0968-25-4138（9：00～19：00）※時間外は転送電話により対応

● もし、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、
 学校（096-248-0006）へ連絡をお願いします。

提出物は忘れずに！
6月 8日（月）回収



怒りが爆発しそう…そんなときは…

皆さん、怒りが爆発しそうになったことはありませんか？

5月に回収したストレスチェックのなかに、「イライラする」という項目にチェックしている人もいました。人には色んな感情があります。つまり怒りの感情があるのも当たり前です。怒りの感情を起こさないようにするのではなく、怒りの感情が出てきたときに上手く付き合うことが大切です。そこで怒りが爆発しそうなきの対処法を紹介します。

